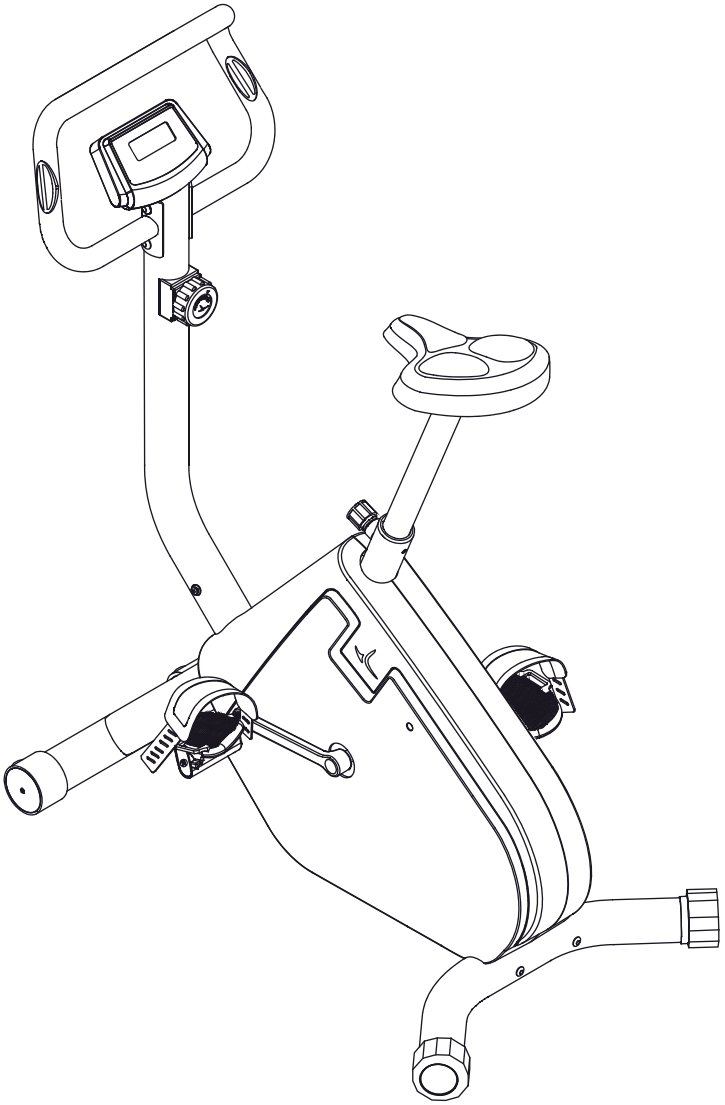
VM 230

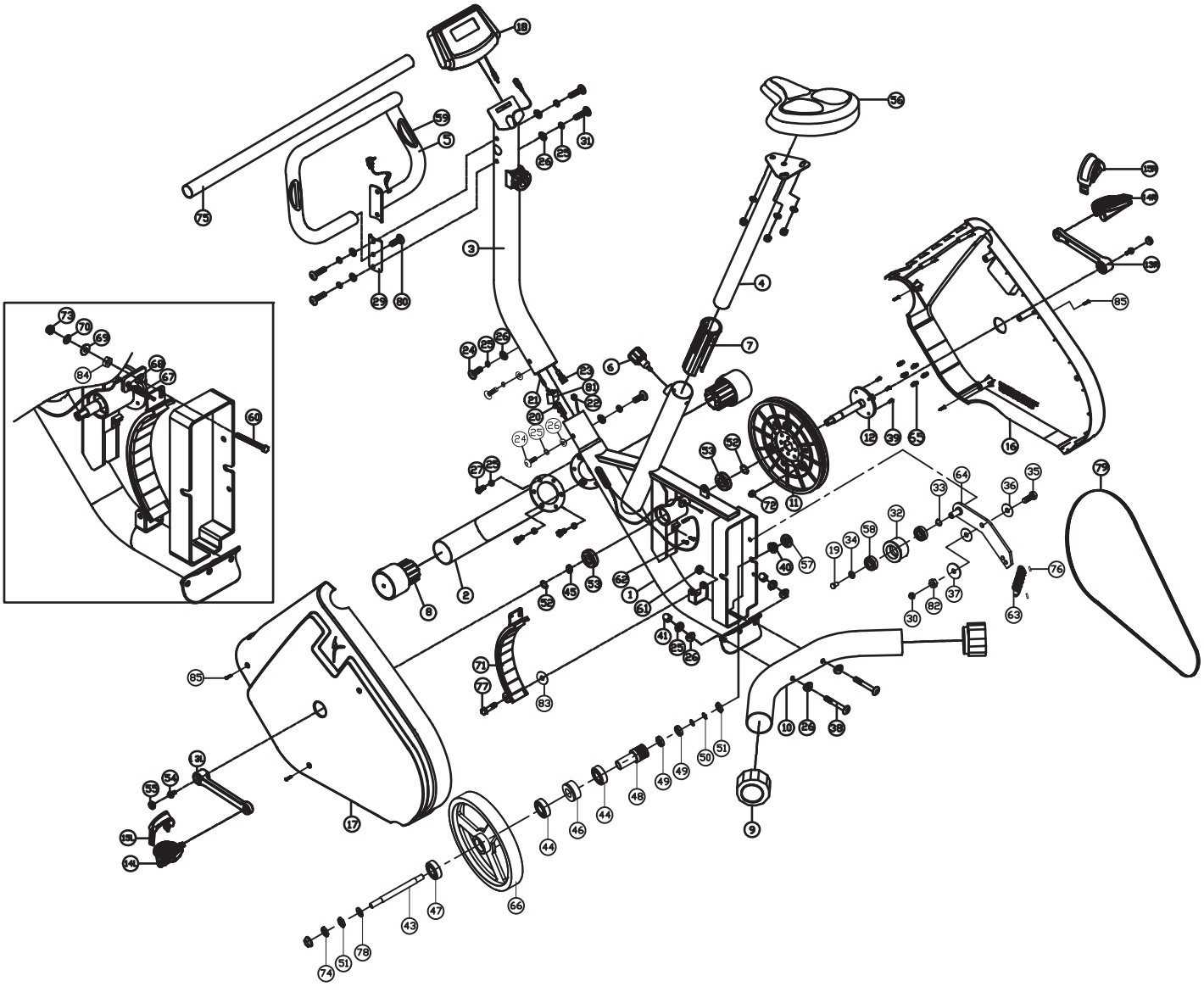


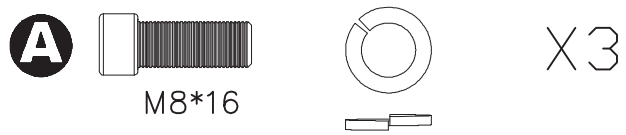
VM 230
25 kg / 55 lbs
91 x 54 x 130 cm
36 x 21 x 51 in

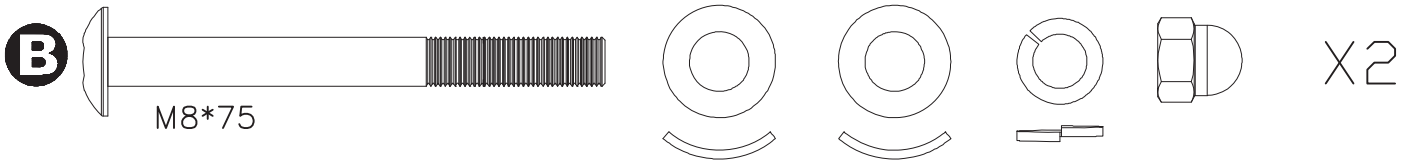
Maxi
110 kg
242 lbs

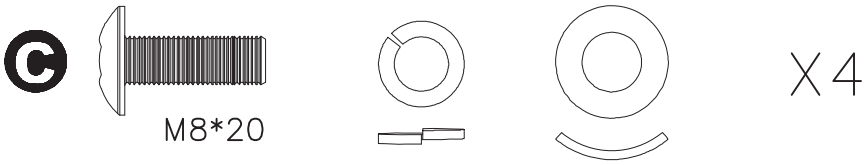
45 min

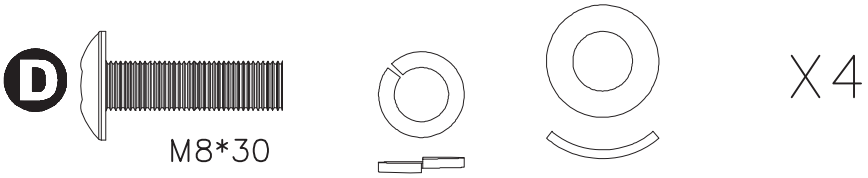
DOMYOS



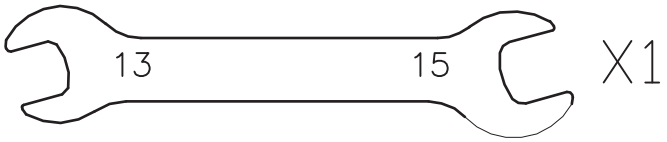

A
M8*16
X3


B
M8*75
X2

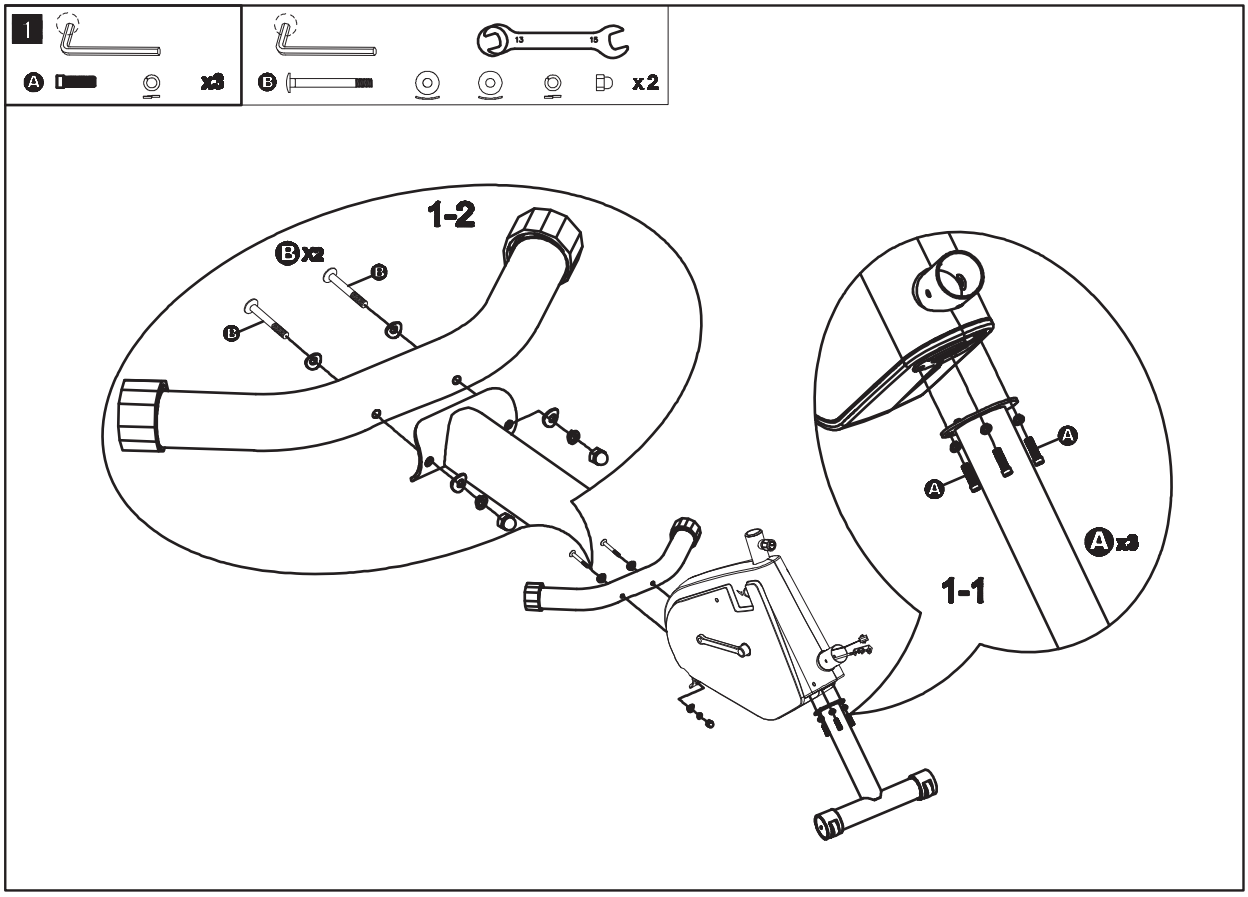

C
M8*20
X4

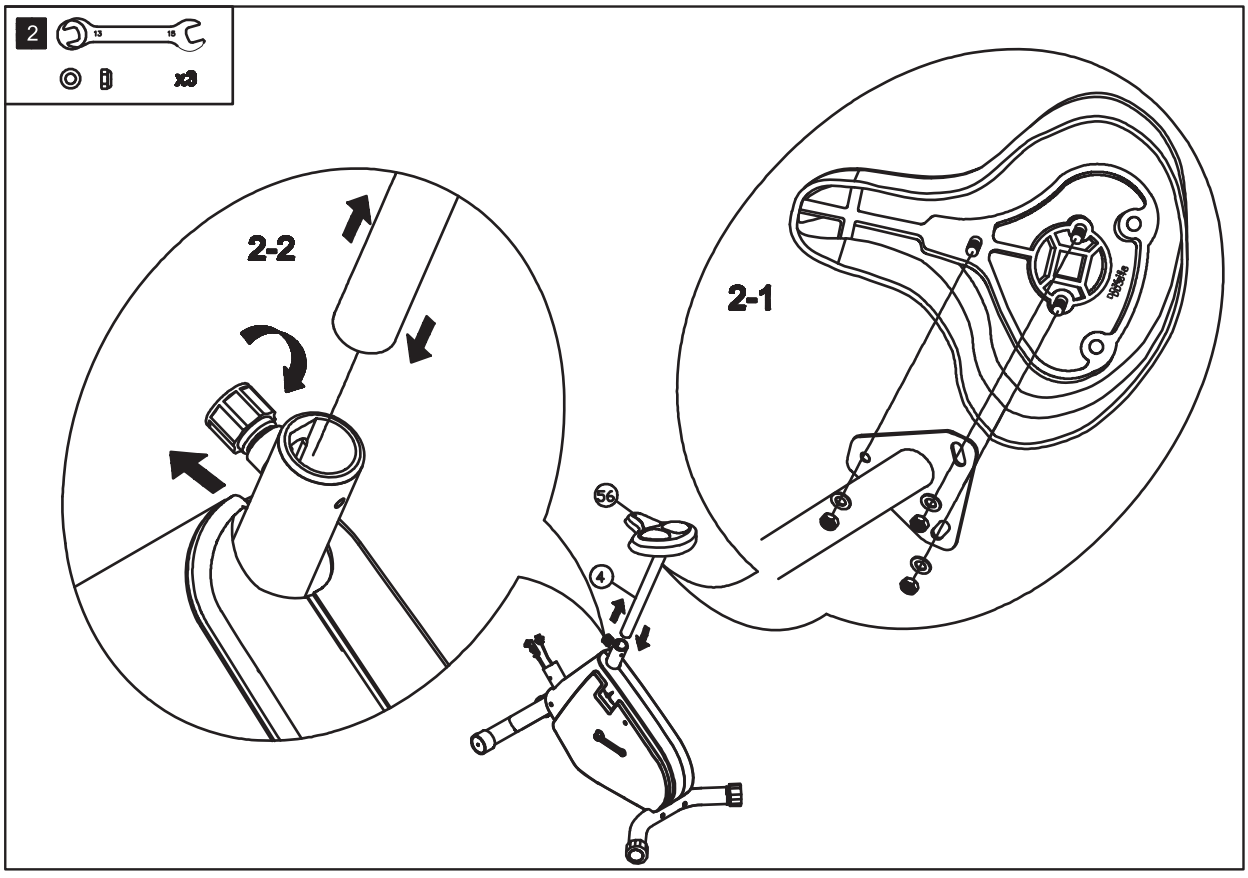

D
M8*30
X4

X1

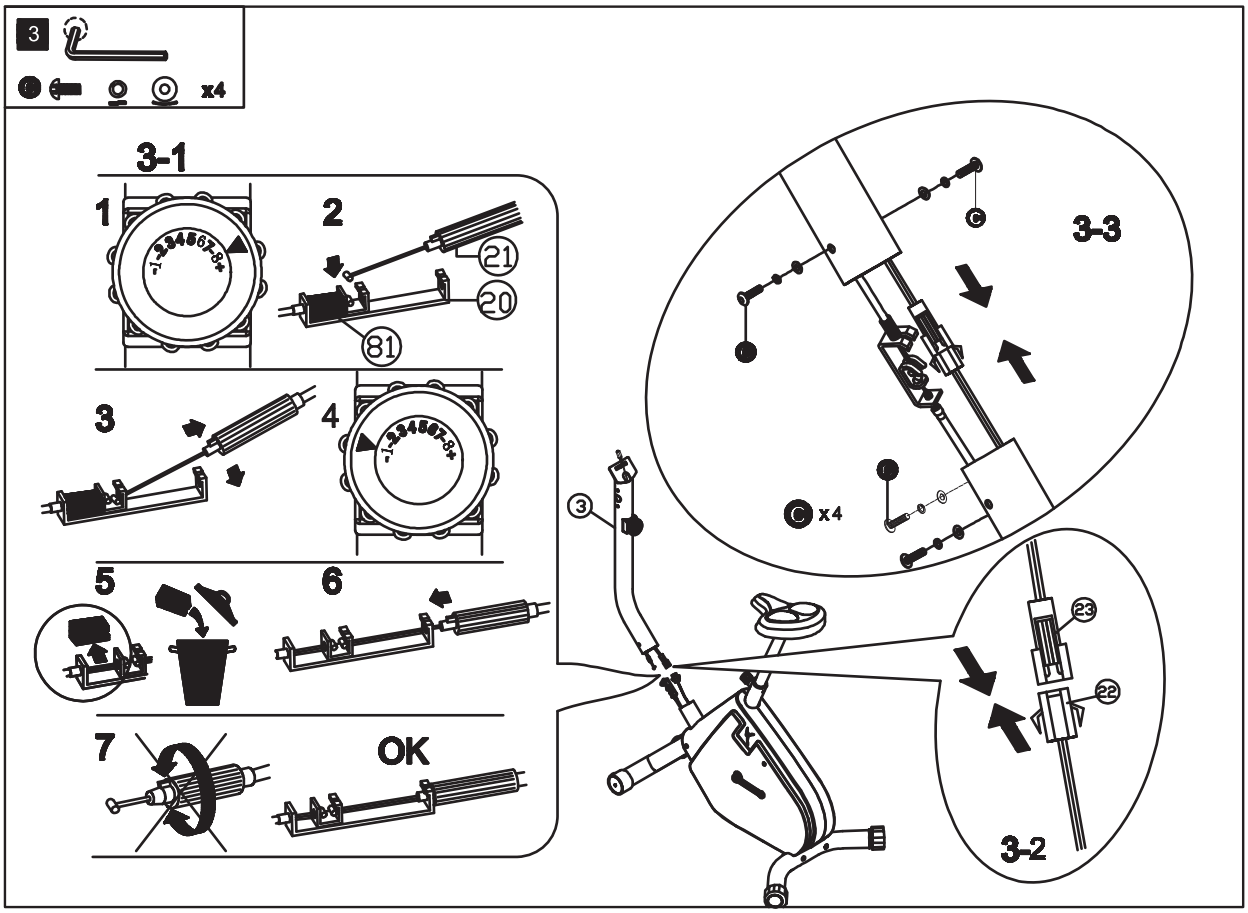

13
15
X1

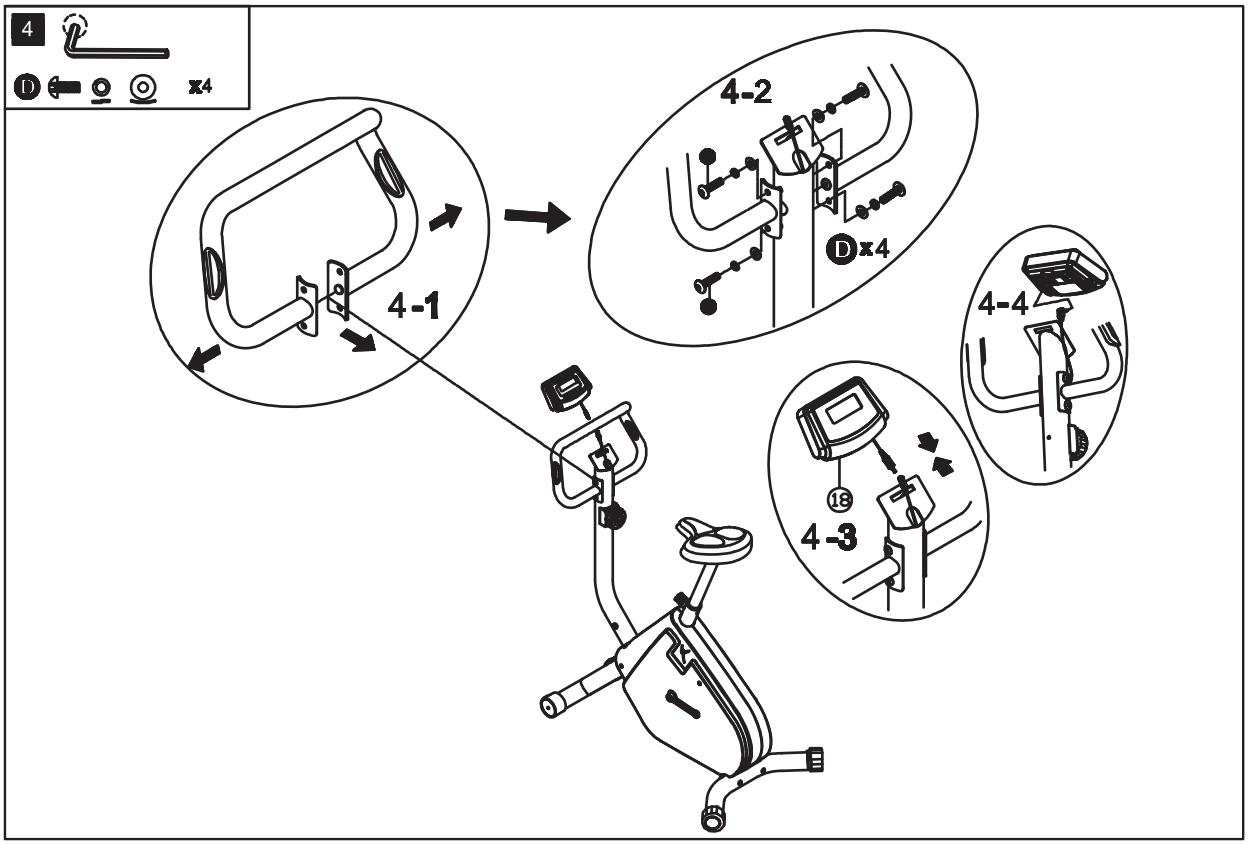
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • МОНТАЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТАЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



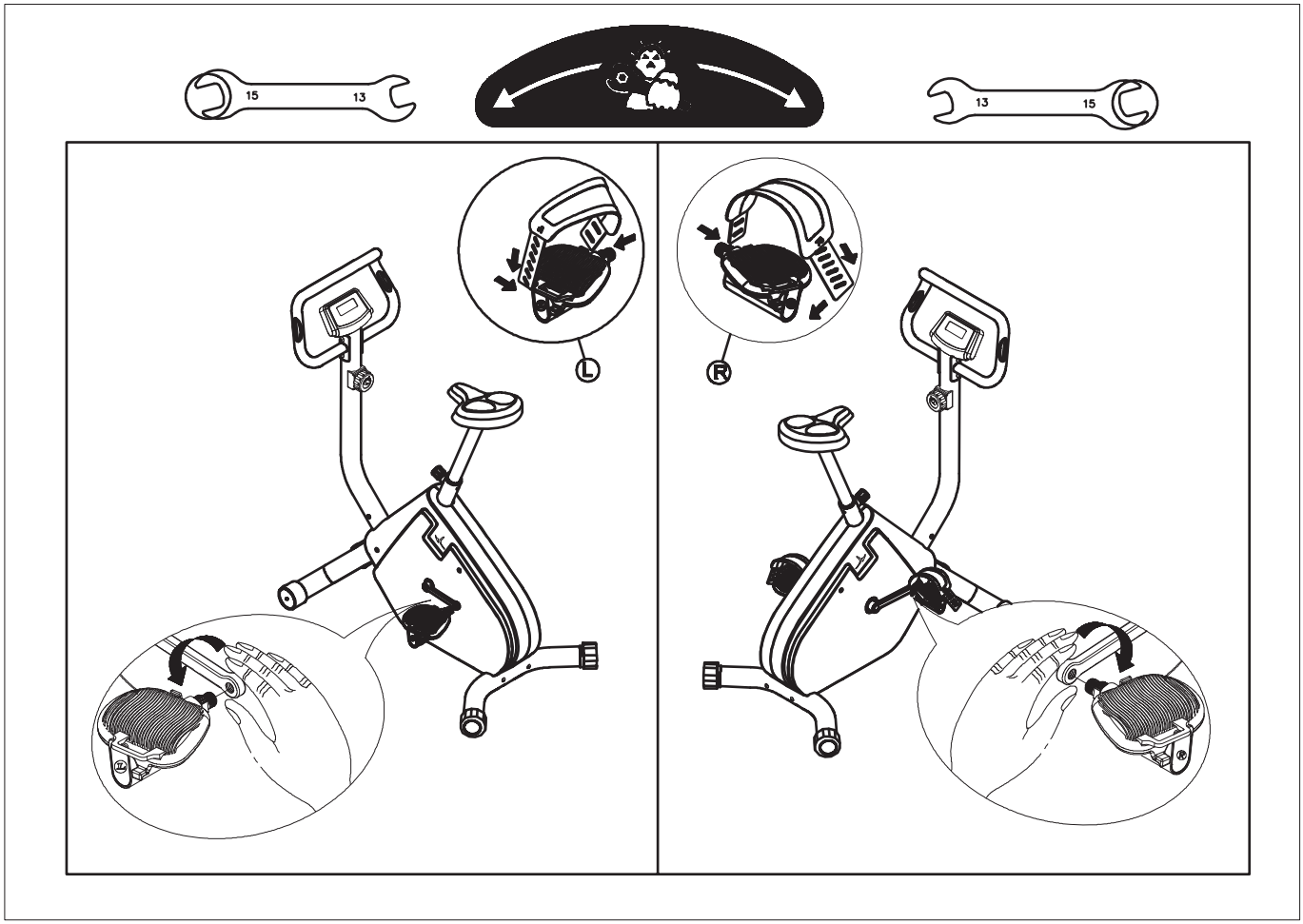


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • МОНТАЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТАЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝





ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • МОНТАЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТАЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装



1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
Madlo - Styre - Кормило - Gidon
مقود - 车把 - 車把

2 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Konzol - Консоль - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Конзола - Konsol
لوحة التحكم - 控制面板 - 控制面板

3 Release lever to adjust the saddle
Molette de réglage de la selle
Rueda de ajuste del sillín
Einstellrädchen des Sattels
Rotella di regolazione della sella
Instelknop zadel
Botão de regulação do selim
Pokrętło regulacji siodełka
Nyereg állítócsavar
Ручка регулировки седла
Buton de reglare a șeii
Nastavovacie koliesko sedla
Kolečko pro nastavení sedla
Reglagehjul till sadel
Кръгла ръчка за регулиране на седалката
Sele ayar düğmesi
صامولة ضبط المقعد
车座调节转轮
車座調節轉輪

4 Saddle - Selle - Sillín - Sattel - Sella - Zadel - Selim
Siodełko - Nyereg - Седло - Şa - Sedlo - Sedlo - Sadel
Се далка - Sele - مقعد - 车座 - 車座

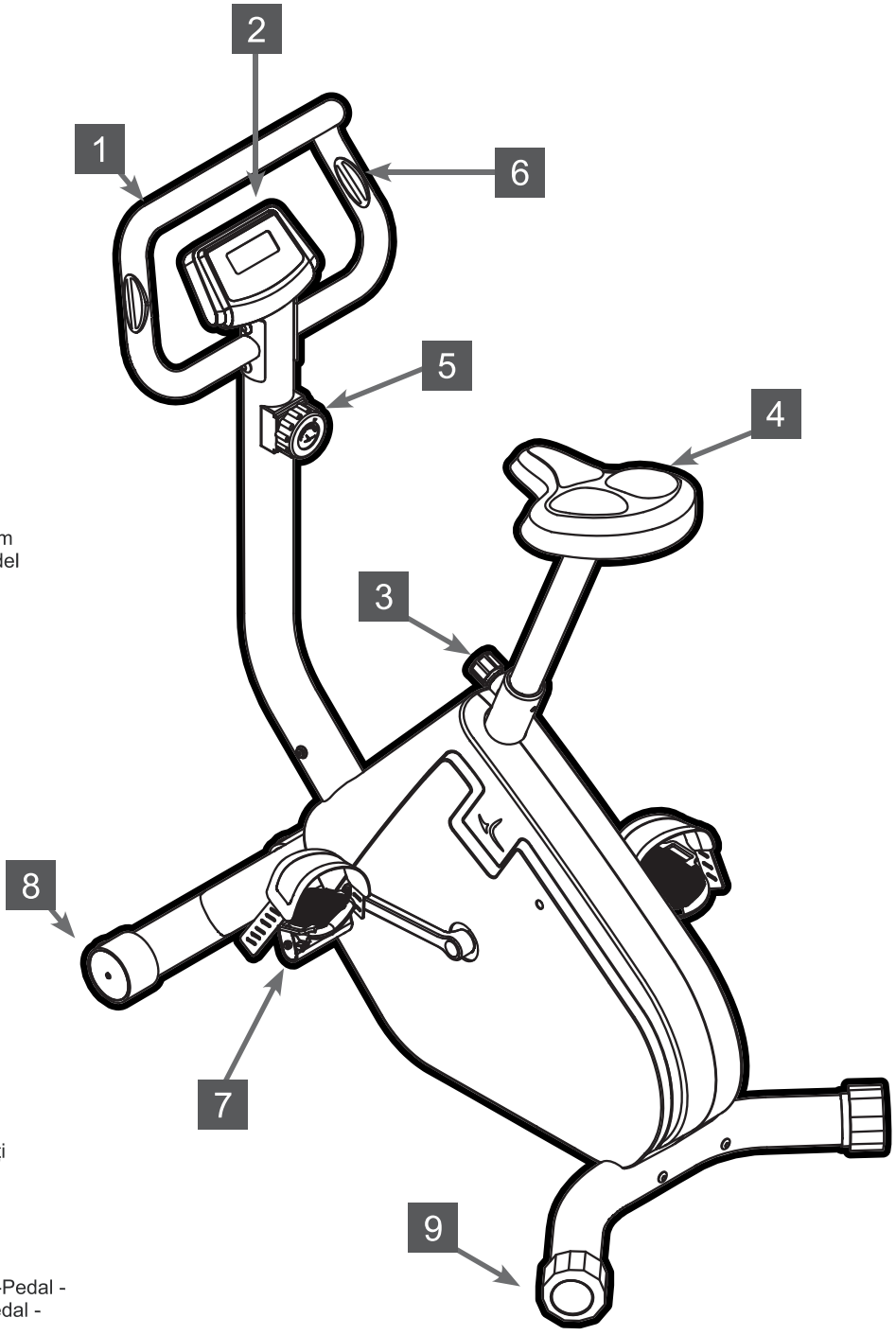
5 Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Stellschraube
Rotella di regolazione della resistenza
Instelknop weerstand
Bloqueio de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Ellenállást beállító csavar
Ручка регулировки сопротивления
Buton de reglare a rezistenţei
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Låshjul för motstånd
Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Direnç ayar düğmesi
صامولة ضبط المقاومة
阻尼调节转轮 - 阻尼調節轉輪

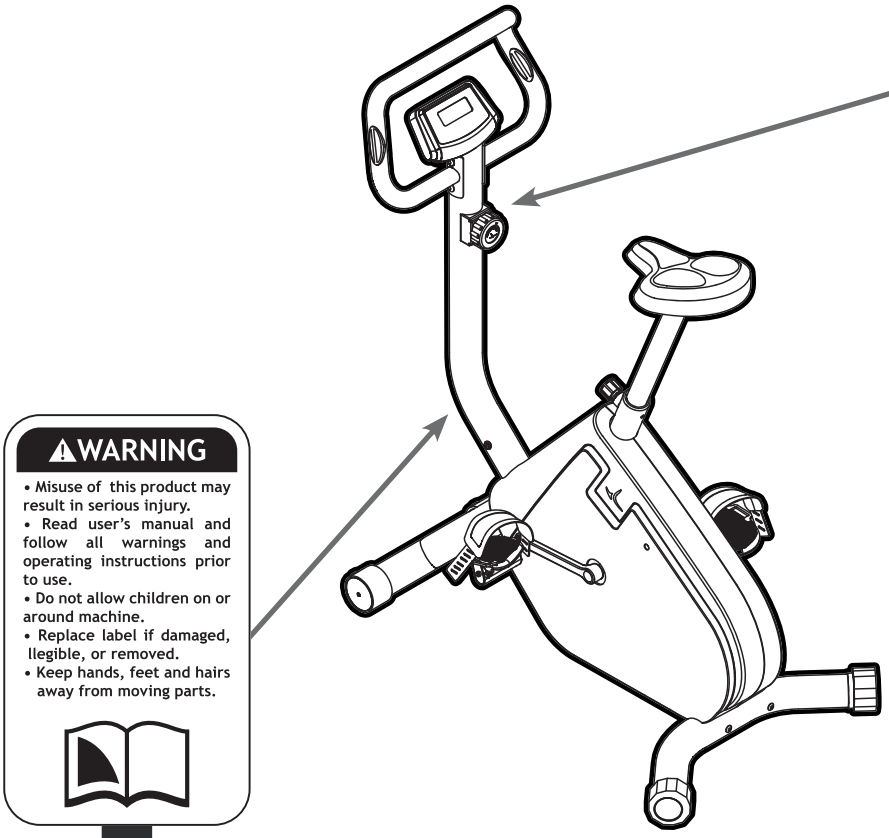
6 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
Sensor de pulsaciones - Pulsfrequenzmesser
Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
Sensor de pulsações - Receptor pulsu
Pulzusérzékelő - Датчик пульса - Captator de pulsați
Snímač tepu - Snímač tepu
Pulsgivare - Сензор за пулса
Nabız sensörü - مستشعر النبض
脉搏传感器 - 脈搏傳感器

7 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal -Pedal -
Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Pedál - Pedal -
Педал - Pedal - بدال - 脚踏板 - 腳踏板

8 Transport wheels - Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento - Transportrolle
Rotelle di spostamento - Transportwieltje
Rodinhas de deslocação - Kółko do przemieszczania
Görgők a mozgatáshoz - Колесико для перемещения -
Rotiţe de deplasare - Premiestňovacie koliesko - Přemísťovací
kolečko - Transporthjul
Колелца за преместване - Taşıma makarası
بكرة النقل - 移动滑轮 - 移動滑輪

9 Levelling foot - Compensateur de niveau - Compensador
de nivel - Niveauausgleicher - Compensatore di livello -
Niveauregelaar - Compensador de nível - Kompensator poziomu -
Szintkiegyenlítő - Компенсатор уровня - Compensator de nivel -
Kompenzátor úrovne - Vyrovnávací podložka - Nivåkompensator -
Компенсатор на нивото - Yükseklik ayar tertibatı - معادل المستوى -
平衡补偿器 - 平衡補償器




This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.
WARNING
1 ▶ • Misuse of this product may result in serious injury.
2 ▶ • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3 ▶ • Do not allow children on or around machine.
4 ▶ • Replace label if damaged, llegible, or removed.
5 ▶ • Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ATENŢIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de folosire şi să respectaţi toate
  Atenţionările şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu permiteţi copiilor să utilizeze această maşină şi ţineţi-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte, este indicat să-l înlocuiţi
- Nu vă apropiaţi mâinile, picioarele şi părul de piesele în mişcare.

⚠UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠

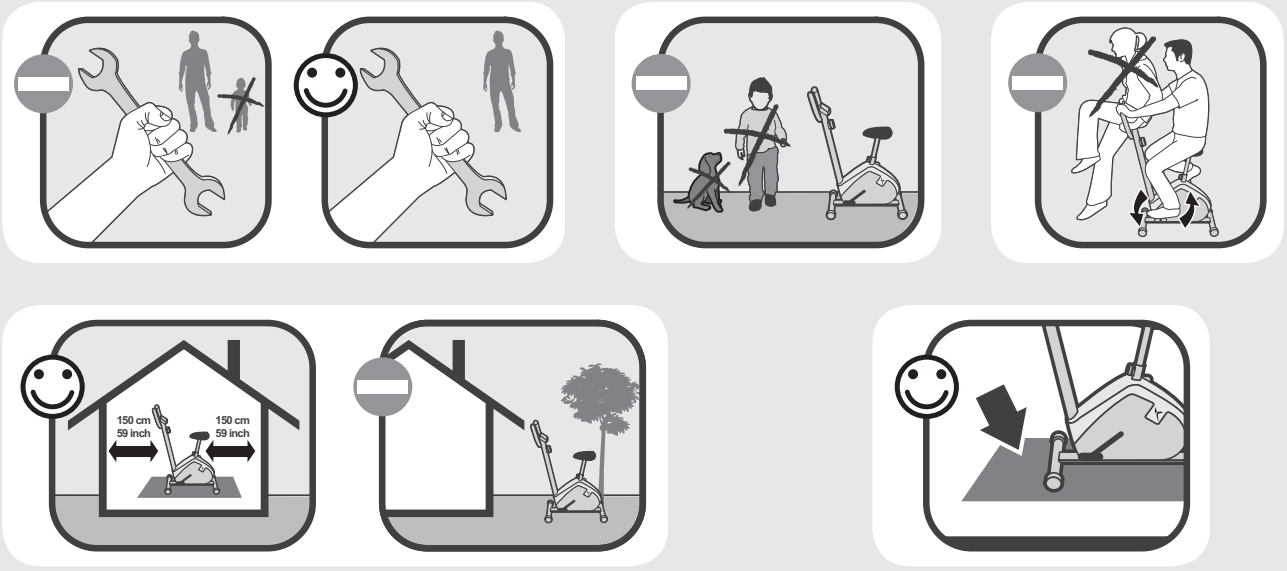
- 濫用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

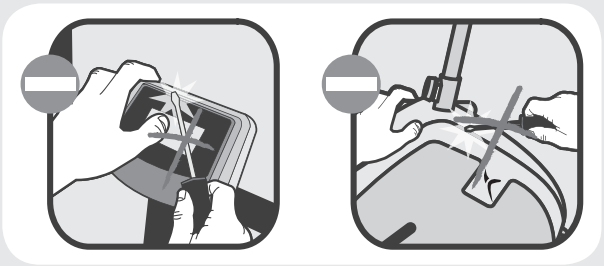
⚠ 谨慎

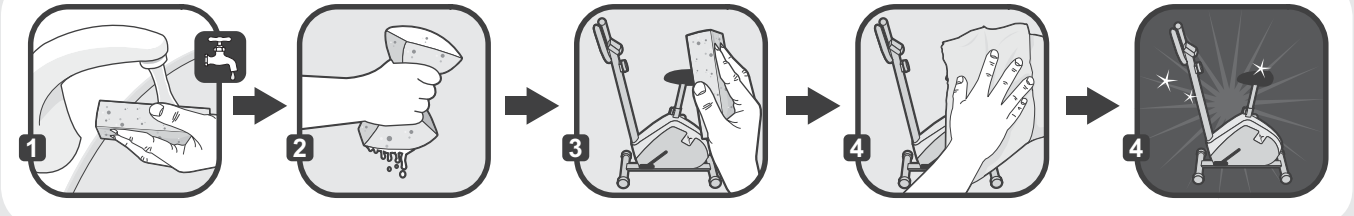
- 對本產品的不當使用會導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明并遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失，須進行更換。
- 不可使手腳或頭髮靠近運動中的部件。

SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANŢĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOSŤ • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET • الأمان • 安全 • 安全

Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.







Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.domyos.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

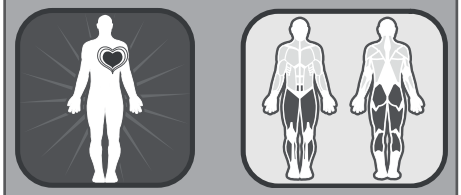
APRESENTAÇÃO

A VM 230 é uma bicicleta de recuperação da forma de nova geração. Esta bicicleta coloca-o numa posição anatómica, as costas direitas e os braços numa posição repousante. Este produto está equipado com transmissão magnética para grande conforto de pedalagem, sem grande trepidação.

ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS



PT

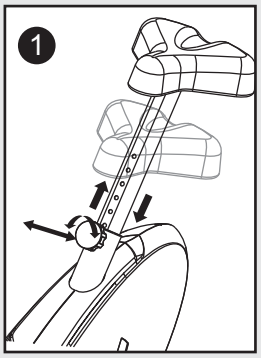
SEGURANÇA

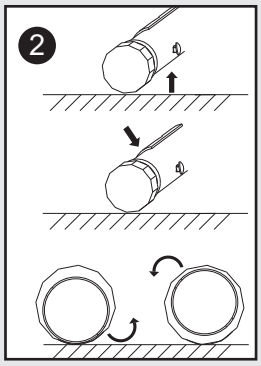
Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

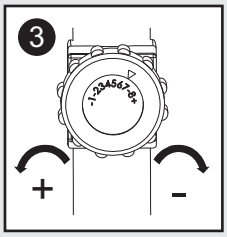
1. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
2. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
3. O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
4. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
5. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
6. Se sentir dor ou tiver vertigens durante a prática do exercício, pare imediatamente, descanse e consulte o seu médico.
7. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.
8. Não deixe os dispositivos de regulação salientes.
9. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são avisadas de que a utilização do sensor de pulsações faz-se por sua conta e risco. Antes da primeira utilização, recomenda-se a realização de um exercício de teste sob o controlo de um médico.
10. As mulheres grávidas não devem utilizar o sensor de pulsações.
11. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
12. AVISO! Os sistemas de monitorização do ritmo cardíaco podem ter falta de precisão. Exercício em excesso pode resultar em ferimentos graves e até mesmo a morte. Qualquer sensação de dor ou mal estar implica a suspensão imediata do treino

REGULAÇÕES

AVISO É necessário baixar a bicicleta para proceder a qualquer regulação (selim, guiador).







1. COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO ASSENTO
Para um exercício eficaz, o assento deve ficar à altura adequada, ou seja, enquanto pedala, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estão na posição mais baixa. Para ajustar o assento, segure nele, desaperte-o e puxe o botão rotativo no tubo do selim. Regule o assento para a altura adequada e volte a inserir o botão rotativo no tubo do selim, reapertando-o até ao fim.
ATENÇÃO:
- Certifique-se de que o botão é colocado de novo no tubo do selim aperte-o até ao fim.
- Nunca exceda a altura máxima do selim.

2. NIVELAMENTO DA BICICLETA
No caso de instabilidade da bicicleta durante a sua utilização, gire uma das anilhas de extremidade em plástico do pé de suporte traseiro ou as duas até eliminar a instabilidade.

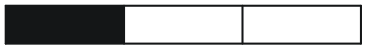
3. REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA
Este produto é um "produto de velocidade independente". Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados).
Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrescer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

CONSOLA FC 50

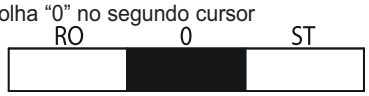
PARAMETRIZAÇÃO

Abaixo estão as parametrizações dos botões para a sua bicicleta VM 230.

Escolha VM no primeiro cursor para a sua bicicleta VM 230:

1 

Escolha "0" no segundo cursor

2 

⚠ No caso de uma parametrização incorrecta, aparece uma mensagem de erro na consola [Err]. Verifique a posição dos cursores.

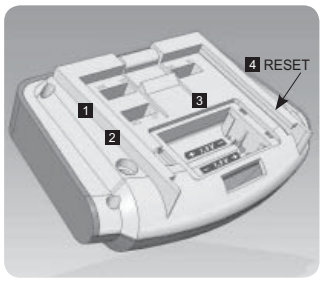
Escolha km/h ou Mi/h em função do seu pai:

3

4 Prima o botão RESET.

⚠ O "clic" do cursor confirma a sua posição correcta.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS



1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira duas pilhas de AA ou UM-3 no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.
4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.

RECICLAGEM: O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

PT

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

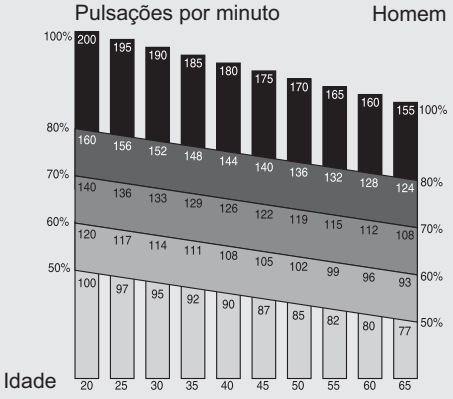
- Se constatar que o contador não indica as unidades de medidas correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma leitura em milhas, Km para uma leitura em quilómetros Retire e volte a colocar as pilhas para que a alteração se dê ou prima o botão RESET.
- Se constatar distâncias ou velocidades anómalas ou uma mensagem "ERR", verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para a bicicleta magnética, VE para a bicicleta elíptica e, de seguida, prima o botão RESET. Nas bicicletas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros, nas bicicletas elípticas, 2 movimentos correspondem a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios na bicicleta ou a andar.). Esta consola é totalmente automática e liga-se ao iniciar a pedalagem.

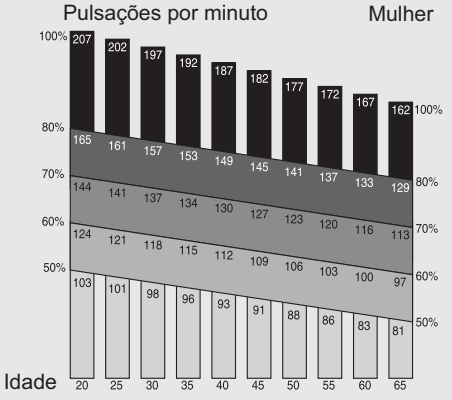
FUNÇÕES

AUTOSCAN: Apresentação alternada das funções todos os 5 segundos. REPOSIÇÃO PARA ZERO DO PRODUTO: O produto fica em espera após 5 minutos de inactividade. Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo em espera (sem memorização dos dados).
1 - Velocidade: Esta função permite indicar uma velocidade calculada. Esta pode ser em km/h ou em Mi/h em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.
2 - Distância: Esta função permite indicar uma distância calculada desde o início do exercício. Esta pode ser em km ou em Mi em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.
3 - Calorias: Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.
4 - Tempo: Esta função indica a duração decorrida desde o início do exercício. Esta indicação faz-se em "Minutos: Segundos" durante a primeira hora e depois passa para "Horas: Minutos". Depois das 10H, o contador é reposto automaticamente para 0.
5 - Frequência cardíaca*: Coloque as palmas das mãos nos sensores de pulsações, após alguns segundos, o indicador do seu ritmo cardíaco pisca e a sua frequência cardíaca são apresentados em número de batimentos por minutos.
* ATENÇÃO: trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.
ATENÇÃO: Durante um período de várias dezenas de segundos ou aquando de um salto de frequência, torna-se possível que o valor visualizado não seja consistente com o seu ritmo cardíaco real. Tal deve-se à inicialização do algoritmo.

ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% e para lá da frequência cardíaca máxima: Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino endurance.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Boa forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento.





Se a sua idade for diferente nas propostas na tabela, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100%.
Para os homens: 220 – idade
Para as mulheres: 227 – idade

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.

Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício. Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora)

Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados. Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma. Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.
O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.
Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de “repouso”. O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado “normal” (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, “estimula” a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

GARANTIA

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra a contar da data de compra, da qual faz fé a data do ticket da caixa.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Danos causados no decorrer do transporte
• Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
• Montagem incorrecta
• Má utilização ou utilização anormal
• Manutenção incorrecta
• Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
• Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

PT

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • • بعد خدمة البيع 售后服务 • 售後服務

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (cost di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent\euro al min + IVA).

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ŢĂRI
Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul www.domyos.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني
www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他国家
需要帮助?
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

VM 230

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
دليل أصلي يحتفظ به
请保留说明书
請保留原始說明書

oxylane 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1759.955 V1

DOMYOS.COM